

増えています!!

メタボリックシンドローム(4)

メタボリックシンドロームの予防は運動・食生活・禁煙・健診!!

★しっかり禁煙(たばこは生活習慣病のリスクを高める!)

タバコは血管を収縮させ、血圧を上昇させるため、心臓に負担をかけます。また、血液中の悪玉コレステロールを増やしたり動脈硬化を促進するため、循環器系の疾患にかかる危険性も高まります。ほかにもがんの原因の3割がたばこです。さらに受動喫煙は周辺の人へも健康被害を及ぼします。禁煙は喫煙者ががんになる確率を3分の2まで減らすといわれています。自分のため、家族のためにも、今からでも禁煙に挑戦しましょう!

※禁煙、お手伝いいたします!!

ぜひ、やめたいと思っている方、やめようか迷っている方、保健センター保健師にお声かけ下さい。



★定期的な健診(健診は健康のバロメーター!)

健診で大切なことは、毎年の数値の変化に注目することです。健診結果が「異常なし」であったとしても安心はできません。たとえば、血圧が上昇傾向にあれば近いうちに基準値をオーバーすることも考えられます。健診は毎年欠かさず受け、血圧や血液検査の数値の傾向を把握し、生活習慣を見直すことがメタボリックシンドロームの予防にもつながります。健診を受けっぱなしにするのではなく、健診を機会に生活習慣を見直してみましょう!

平成20年4月から健診の受け方が変わります 特定健診・特定保健指導が始まります!!

増え続ける市民医療費を抑制し、市民の皆さんの健康を守るために、より効果的に生活習慣病を予防すること(特にメタボリックシンドローム予防)を目的に行われます。

- ◆対象者 40~74歳のすべての人
- ◆実施者 特定健診は、医療保険者が実施します。あなたの加入している医療保険者が指定する健診機関で受診することになります。国保加入者の方は今までどおり行方市が行います。その他の医療保険加入の方は各医療保険者からの通知や広報をご覧になり健診を受けてください。(保険証であなたの医療保険者を確認できます。)
- ◆特定健診 これまでの基本健診に腹囲測定などが加わったものです。
- ◆特定保健指導 健診結果からメタボの該当者・予備群となった方は、予防のために、生活習慣改善のための専門家の支援が受けられます。一人ひとりの生活に合った改善策と一緒に考える場です。
- ◆がん検診、骨粗しょう症検診など いままでどおり行方市が実施します。

献血のお知らせ

期 日	2月22日(金)		3月5日(水)	
受付時間	午前 10:00~12:00 午後 13:00~15:30	午前 10:00~13:00 午後 14:00~15:30	午前 9:30~12:30	午後 14:00~16:00
場 所	麻生保健センター	セイミヤモール麻生店	行方市役所玉造庁舎	なめがた地域総合病院
問合せ先	麻生保健センター	☎0299-72-1523	玉造保健センター	☎0299-55-3240